

マリニピア喜入のイベント・講座

- ①健康教室&体力測定
 内簡単な健康運動指導と筋力・バランス感覚などの測定 期4月16日(水)14時~16時 定20人程度
 料無料 申不要
- ②道の駅喜入 喜楽市
 内喜入地域の農産物や特産品の販売など 期4月20日(日)10時~15時(小雨決行) 申不要
- ③バランスボールストレッチ講座
 対16歳以上の人 期4月26日(土)10時30分~12時 定20人(超えたら抽選) 料無料 申マリニピア喜入にある申込書かほかき、ファクスで住所、氏名、年齢、電話番号、性別を4月18日(必着)までにマリニピア喜入へ
- ④グラウンド・ゴルフ大会
 期5月10日(土)8時45分~(受け付けは8時15分) 定64チーム(1チーム5人。超えたら抽選)
 料1チーム3000円(弁当代込み)
 申マリニピア喜入にある申込書かほかき、ファクスでチーム名、代表者の住所・氏名・電話番号、参加者全員の氏名、年齢、性別、生年月日を4月18日(必着)までにマリニピア喜入へ
- ①~④共 問〒891-0203喜入町6094-1マリニピア喜入345-1117 (FAX345-3412)

暮らしのガイド
 講座・催しなど

- レディース水泳教室
 内簡単な泳法の習得や水中ウオーキングなど 対市内に住む18歳以上の女性で初心者(学生を除く)
 期5月2日~23日の毎週水・金曜日14時~15時30分(5月7日は除く。全6回) 所鴨池公園水泳プール 定70人(超えたら抽選) 料無料(スポーツ保険料300円が必要)
 申往復ほかきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、4月17日(必着)までに〒890-0063鴨池二丁目31-3スイムシティ鹿児島「第2回レディース水泳教室」係251-1288へ
- 初心者ナイターソフトテニス教室
 対市内に住む18歳以上の初心者(学生を除く) 期5月6日~29日の毎週火・木曜日19時~21時(全8回) 所東開庭球場 定30人(超えたら抽選) 料無料(スポーツ保険料300円が必要) 申往復ほかきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、4月26日(必着)までに〒891-0115東開町2-1市ソフトテニス連盟268-5572へ

勤労青少年ホーム前期・1日講座

曜	講座名	定員	回数	開講日
月	家庭料理 ◎	36	10	5月12日
	Word2010初級	10	10	
	旅行に役立つ英会話	25	7	
	エアロビクス	40	7	
	フラワーアレンジメント ◎	15	5	
火	家庭料理 ◎	36	10	5月13日
	JW-CAD	10	10	
	ゴスペル	25	10	
	茶道 表千家 ◎	10	10	
	女性として心得ておきたいマナー	20	5	
水	家庭料理 ◎	36	10	5月14日
	アロマセラピー	25	7	
	Excel2010初級	10	10	
	家庭料理 ◎	36	10	
	ヘアアレンジ&メイク	15	5	
木	華道草月流	10	7	5月15日
	手話	20	7	
	陶芸 ◎	15	7	
	社交ダンス	20	10	
	家庭料理 ◎	36	7	
金	パソコンCS検定・Excel(3級)	10	11	5月16日
	ペン習字 ◎	25	7	
	ヨガ ◎	30	7	
	バレーボール	30	10	
	家庭料理 ◎	36	7	
日	ジャズダンス	30	10	5月11日
	ピラティス	30	7	5月18日

- 1日講座
 ①母の日フラワーアレンジメント
 期5月11日(日)10時~12時 料1200円 ※花ばさみが必要
 ②スタイリッシュウオーク
 期5月18日~6月1日の毎週日曜日13時~15時(全3回) ※パンプスが必要

対市内に住むか通勤する15歳以上~35歳未満の人(学生を除く)
 ◇時間 月~金曜日19時~21時(◎は18時30分~20時30分)、日曜日10時~12時
 料無料(教材費などは実費負担)
 申4月13日~27日に本人が直接、勤労青少年ホーム255-5771窓口へ(先着順) ※土曜日、祝日は休館。新規登録者は身分証明書と友の会費500円が必要

かごしま温泉健康プラザ健康相談会

内青竹エクササイズと自宅で簡単にできる筋力トレーニング
 期4月19日(土)10時30分~11時10分
 定各10人程度
 料無料(施設使用料が必要)
 申必要
 問かごしま温泉健康プラザ(永吉二丁目)252-8551 (FAX252-8556)



健康づくりにご利用ください
 ○青竹エクササイズとは青竹ふみで足の裏を刺激して血流を良くする運動です。
 ○相談会では他の参加者とのコミュニケーションもとることができるので楽しいという声もいただいています。
 ○その他、水中ウオーキングやストレッチボールなどの運動講座も行っています。どなたでも受講できますので、ぜひご参加ください。

特定(長寿)健診を受けましょう

■4月の特定(長寿)健診 ※保険証が必要
 ◇長寿健診を受診する人は「いきいき受診券」を持参してください
 ◇職場の健康保険に加入している人は勤務先に確認してください

日	曜	場 所	時 間
4	金	南部保健センター	9時~10時30分
8	火	西部保健センター	
9	水	吉田南中学校	8時30分~10時30分
10	木	吉田校区コミュニティセンター	
10	木	牟礼岡校区コミュニティセンター	
10	木	JAGグリーン鹿児島吉田南支店	
13	日	吉田地区保健センター	9時~10時30分
14	月	吉田地区保健センター	
15	火	東部保健センター	9時~10時30分
16	水	大明丘小学校	
17	木	吉田小学校	8時30分~10時30分
18	金	清水小学校	
21	月	草牟田小学校	9時~10時30分
22	火	北部保健センター	
23	水	坂元台小学校	8時30分~10時30分
24	木	大龍小学校	
25	金	中央保健センター	9時~10時30分
26	土	ヘルスサポートセンター鹿児島(旧鹿児島労働衛生センター)	

問サンサンコールかごしま099-808-3333(FAX099-808-2525)

勤労女性センター第1回短期講座

曜	講座名	定員	回数	開講日
午前 10時~12時	好きな布で小さなバッグ	28	5	月 5月12日
	食卓を彩る初夏の料理 ★	36	5	火 5月13日
	初めてのパソコン	12	5	水 5月14日
	美しいゆかたの着こなし	20	5	木 5月15日
	好感度アップ!話し方のコツ	24	5	金 5月16日
	整理・収納インテリア塾	24	5	土 5月17日
	ワードでデザイン	12	5	土 5月17日
	親子で楽しいパン作り(10時~13時) ★◎	12家族	1	土 5月24日
30分 午後 13時~15時	ヨガで心も体もきれいに	30	5	火 5月13日
	エクセル初級	12	5	水 5月14日
	ラッピングと花遊び	24	5	木 5月15日
	60代からのパソコン	12	5	金 5月16日
夜間 18時30分~20時30分	エクセル活用術	12	5	月 5月12日
	アロマで心と体のケア	24	5	
	鹿児島の食材で健康レシピ ★	36	5	火 5月13日
	ワード活用術	12	5	水 5月14日
	初めてのゆかたの着こなし	20	5	
	FPに学ぶマネープラン	28	5	木 5月15日
	ベリーダンスでリフレッシュ	30	5	
	簡単・エコな掃除の裏技	24	5	金 5月16日

対市内に住むか通勤する女性(学生を除く。夜間は勤労女性を優先)
 ★は男性可、◎は小・中学生と保護者
 料無料(材料費などは実費負担) ◇定員を超えたら抽選
 申返信用ほかきを持って直接か、往復ほかき(1人1通)に講座名(第2希望まで)、住所、氏名、年齢、電話番号、勤務先、勤務先の電話番号、◎は子どもの氏名と学年、託児(希望講座開講期間中に2歳~未就学児)希望者は子どもの氏名、生年月日を書いて、4月15日(必着)までに〒890-0063鴨池二丁目31-15勤労女性センター255-7039へ ※◎を希望する人は◎以外の講座の申し込みも可